

heute gibt es...

Panzanella croccante



Ingredienti:

- 140g pane raffermo come ciabatta
- circa 180g pomodorini maturi
- 1 grossa cipolla rossa
- 125g Mozzarella
- 60g nero, olive snocciolate
- 1 manciata di foglie di basilico
- Olio d'oliva
- aceto balsamico
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 200 ° C (ventilatore) Preriscaldare.
2. Tagliare il pane a cubetti circa 2x2cm e posto su una teglia foderata. Irrorare con un filo d'olio d'oliva e friggere fino a doratura per 10-15 minuti in forno.
3. Nel frattempo tagliare la cipolla a fette spesse circa 2-3 mm, che vengono poi acquartierati.
Suggerimento: Se le cipolle spesso difficile nello stomaco, si può mettere in una ciotola con acqua fredda e 2 cucchiaini di sale. Dopo 30 minuti, cambio d'acqua e sale e infusione per 30 minuti. Questo cipolla è più facile da digerire.
4. I pomodori a metà i cubetti di mozzarella, tagliate le olive a rondelle e aggiungere tutto insieme con la cipolla in una ciotola.
5. Stagione Ora il tutto con aceto, olio, sale e pepe.
Come guida approssimativa per coloro che possono sentirsi a disagio con questa affermazione vaga: si dovrebbe aggiungere circa 3 cucchiaini di aceto e 2 cucchiaini di olio d'oliva alla quantità di pane.
6. Poi le foglie di basilico zerrupfen con le mani, aggiungere insieme con i cubetti di pane tostato e mescolare bene il tutto.
7. Lasciare l'insalata di circa 10 minuti (non proprio più a lungo, altrimenti va al "scricchiolio" perso) e godere.



